



C'est bientôt la rentrée !

Relaxez...!

Facile à dire! Mais comment faire?

Avec le retour de l'automne revient aussi le stress de la rentrée. Même si l'on n'a plus d'enfants qui entrent en classe en septembre, cette période est encore source de stress. Le retour à la ville après plusieurs semaines au chalet, le retour des activités pour conserver notre bonne forme physique et mentale, même si l'on est content de ce retour il y a aussi une petite part de stress qui s'y rattache.

Il existe pour lutter contre le stress des thérapies qui peuvent durer des années, mais il y a aussi des petits trucs bien simples que l'on oublie trop souvent, à tort!

1- Se créer des situations plaisantes, qui nous font rire ou qui nous amusent. Le rire raffermit la peau du visage et crée des rides douces et charmantes alors que la colère et les larmes favorisent la création de plaques rouges, creusent les rides et, à long terme, apportent à notre visage une expression anxieuse.

2- Lâcher prise dans les situations sur lesquelles nous n'avons aucun contrôle. Il s'agit d'une discipline quotidienne, mais si l'on prononce les mots « lâcher prise » quand surviennent des situations frustrantes, on sent déjà nos épaules plus légères...

3- Apprendre à se dire des mots doux, à se reconforter soi-même. Nous avons tendance à nous critiquer constamment, dans chaque geste de notre vie. Les bonnes pensées peuvent nous faire du bien et nous aider à régler nos problèmes de sommeil. En se répétant que l'on est bien, détendu, confortable et libre, le corps relaxe presque instantanément. Le tout, c'est d'empêcher les idées noires de faire surface...

Sommaire:

Relaxez...!

Mot de coordonnatrice

Activités du mois d'août

Programmation Automne 2016

Prends le temps...

Bonheur et attente

Soyez simplement riche maintenant

Recettes

Divertissons-nous un peu...

Les 13 commandements de la vie

Participation à ce journal:

Nathalie Desmarais

Alain Faucher

Conception et mise en page:

Sylvette Pilon

Mot de la coordonnatrice

Bonjour à vous tous et à vous toutes!

Déjà le mois d'août! Heureusement, l'été n'est pas terminé. J'espère que vous prenez du temps pour vous, du temps pour vous reposer et surtout du temps pour favoriser l'équilibre de votre santé mentale!

De notre côté, nous avons travaillé à vous concocter une programmation à laquelle vous ne pourrez résister! Beaucoup de nouveautés sont prévues. Des séances d'informations données par des personnes de différents milieux qui viendront dans nos locaux afin de vous renseigner sur différents sujets. Je vous invite à aller consulter la programmation en page 4 et voir ce que nous vous réservons! Sans oublier bien sûr notre activité Tai-Chi tant attendue qui aura lieu les quatre (4) premiers mardis du mois d'août de 10h30 à 11h30 au Parc Regard sur le Fleuve. Mona Aussant sera présente avec quelques-uns de ses élèves afin de vous initier à l'art du Tai Chi. Voici une belle occasion de prendre du temps pour vous lors de cette activité! Le Tai-Chi a énormément de bienfaits: *améliore la souplesse, renforce le système musculosquelettique, maintient une bonne santé physique, mentale et spirituelle, favorise une meilleure prise de conscience de soi et de son environnement et contribue à harmoniser le Qi*. Nous serons situés au Chapiteau. Passez le mot à votre entourage, cette activité s'adresse à tous!

Afin de compléter mon mot, je vous laisse une découverte que j'ai récemment faite. Un texte très intéressant s'intitulant « SE CHOISIR ». J'ai trouvé ce texte très inspirant et j'ai le goût de vous le partager. Vous pourrez par la suite nous communiquer vos impressions et vos commentaires. Bonne lecture!

Nathalie

SE CHOISIR

Je ne crois pas qu'il existe qu'une seule façon de vivre une vie. Je crois qu'on a une infinité de choix qui nous conduisent là où on doit être. Le succès réside dans notre façon de vivre à 110% cette vie issue de nos choix. Je crois que tout le monde a la liberté de devenir qui il veut et de se choisir. Il y a près de 2 ans de cela, une personne m'a dit « choisit-toi ». C'est ce que j'ai fait et je pense que tout le monde devrait se choisir et arrêter de vivre en fonction des autres.

Depuis notre plus jeune âge, les gens nous définissent et nous indiquent LA façon dont on doit mener notre vie. Nous sommes tellement occupés à tenter de satisfaire les attentes des autres qu'on finit par s'oublier. On finit aussi par se perdre. Mais il faut arrêter de se laisser mener comme ça par des critères externes. Si nous devons tous être pareils, nous serions nés pareils. Ce n'est pas le cas. On est venu au monde unique. Il n'y en a pas deux comme nous.

Alors voilà: c'est OK de mettre un terme à des relations malsaines. Ce n'est pas égoïste, c'est se choisir. C'est OK de choisir la carrière qui NOUS allume. C'est OK de manger un hamburger à la place d'une salade. C'est OK de porter les vêtements que NOUS trouvons beaux. C'est OK de faire passer son bonheur avant celui des autres. Les gens qui vous le reprocheront sont les premiers à penser à eux-mêmes.

Tout est OK dans la mesure où on se donne à 110% dans cette vie qu'on a choisie. Le succès, ce n'est pas de réussir dans ce qui est le plus difficile ou le plus facile. C'est de réussir à se choisir et à exceller dans ce choix chaque jour.

Source : <https://uneameetmillepensees.wordpress.com/2015/12/20/se-choisir/>

S'accepter: Reconnaître ses forces et accepter ses limites.

Découvrir: Explorer différentes perspectives.

Choisir: Se sentir libre de faire des choix, de les assumer et de les reconsidérer.

Créer des liens: Oser faire de nouvelles rencontres, s'entourer de relations bienveillantes, aimer.

Agir: Prendre des risques, tirer profit de ses expériences, apprécier le bon côté des choses, s'engager socialement.

Ressentir: Accueillir ses émotions et les comprendre pour mieux s'orienter.

Se ressourcer: Faire place à ce qui nous fait du bien.

Activités du mois d'août



Tai chi pour tous

Au parc Regard sur le Fleuve, les mardis 2, 9, 16 et 23 août, madame Mona Aussant sera sur place (près du chapiteau central) de 10h30 à 11h30, avec des participants du cours de Tai chi 108 et Tai chi Santé, afin de démontrer, au public présent, l'importance de faire un exercice qui améliore notre équilibre autant physique que mental tout en aidant le corps à se détendre et à acquérir de la souplesse. Activité gratuite.



Atelier d'information sur le programme Options-Soins. Les services de soutien à domicile, qu'est-ce que c'est? À qui cela s'adresse-t-il? Est-ce remboursé? Autant de questions auxquelles vous trouverez des réponses.

Cet atelier est gratuit et aura lieu jeudi le 11 août à 10h au 71 Hôtel-Dieu, local 106
Confirmez votre présence au 450-746-1497

Activité pique-nique

Notre activité pique-nique se poursuit jusqu'au 31 août. Venez nous retrouver au bureau à 11h30 et nous irons manger ensemble au parc Regard sur le Fleuve. Possibilité de nous rejoindre directement au parc à midi (entrée rue Augusta). Ceux qui le désirent pourront en profiter pour marcher et passer un bel après-midi entre amis.

(En cas de pluie ou de temps incertain, dîner au bureau, 71 Hôtel-Dieu, local 106)



Déjeuner

Notre premier déjeuner de la session d'automne aura lieu: le mardi 30 août, à 9 heures, au 71 Hôtel-Dieu, local 106, (Gratuit pour les membres) À cette occasion vous aurez l'opportunité de renouveler votre carte de membre (coût 10\$) et de vous inscrire à nos différents cours et ateliers.

(voir programmation en page 4)



Ne manquez pas le rendez-vous avec Monsieur Claude-Marc Bardier, intervenant à l'Association des aidants naturels Bas-Richelieu. Il viendra nous parler de l'organisme, à qui s'adresse les services offerts, comment ces services peuvent vous aider dans votre quotidien d'aidant naturel, etc. Cette rencontre est gratuite et aura lieu lundi le 19 septembre 2016 à 13h, au 71 Hôtel-Dieu, local 106.

Confirmez votre présence en téléphonant au 450-746-1497

Nous vous invitons à partager ces informations dans votre réseau afin de mieux faire connaître notre organisme et tous les services, cours et activités que nous offrons à la population en générale.

Il n'y a pas d'âge pour être membre de Santé mentale Québec - *Pierre-De Saurel*, tout le monde à une santé mentale à protéger et entretenir.

Favoriser l'équilibre de la santé mentale, c'est notre travail!

Programmation Automne 2016

Lundi le 12 sept. 10h30 à 12h00:	Gymnastique douce avec Myriam Chévigny
Lundi le 12 sept. 13h15 à 14h15:	Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe débutant. 10 semaines: 25 \$
Lundi le 12 sept. 14h30 à 15h30:	Tai chi 108 avec Mona Aussant, groupe intermédiaire/avancé. 10 semaines: 25\$
Lundi le 19 sept. 9h30 à 11h00:	Réflexologie avec Ghislaine Dubé, 10 semaines: 35\$
Mardi le 13 sept. 9h00 à 11h30:	Atelier de tricot et partage de connaissances avec Fernande Vaillancourt
Mardi le 13 sept. 13h15 à 14h45:	Gymnastique douce avec Céline Gariépy (école Bernard) (groupe complet)
Mardi le 20 sept. 9h30 à 11h30:	« Sur le fil de ma vie... » avec Alain Faucher, 10 semaines: 40\$
Mardi le 27 sept. 18h à 19h30:	Atelier de Mandale avec Marie-Jacynthe Desrosiers
Mardi le 25 oct. 18h à 19h30	1 atelier en septembre, 1 atelier en octobre et 1 atelier en novembre
Mardi le 29 nov. 18h à 19h30	
Mercredi le 14 sept. 10h30 à 11h30:	Tai chi Santé avec Mona Aussant. 10 semaines: 25\$ Mouvements de tai chi adapté pour personnes en perte d'autonomie ou souffrant de diabète, arthrite, perte d'équilibre, etc.
Mercredi le 21 sept. 18h30 à 20h30:	« Mes besoins, tes besoins, la limite à respecter? » avec Alain Faucher, 10 semaines: 40\$
Jeudi le 22 sept. 9h30 à 11h30	Création littéraire avec Éliane Leblanc, 10 semaines: 40\$
Jeudi le 22 sept. 10h00 à 11h30	Stretching avec Linda Parent (groupe complet)
Jeudi le 22 sept. 13h00 à 14h30	Stretching avec Myriam Chévigny
Jeudi le 29 sept. 13h30 à 15h30	Vitalité et gymnastique intellectuelle (mémoire) avec Jacqueline Chabot (groupe complet)
Vendredi le 9 sept. 19h00 à 22h00:	Club d'échec « Les cerveaux sur l'échiquier » responsable Richard Blais
Vendredi le 23 sept. 10h00 à 11h30:	Gymnastique douce avec Céline Gariépy (groupe complet)

- La carte de membre au coût de 10\$ est obligatoire pour assister à ces activités.

Prends le temps...

Bonjour à tous et toutes,

J'espère que vous passez un bel été et surtout que vous vous accordez quelques douceurs. Pour moi, c'est le temps de préparer la rentrée de septembre.

Pour la formation du mardi matin, je vous propose: « Sur le fil de ma vie... » qui se veut la continuité de la formation sur les émotions. Nous avons appris ce que sont et ce que font les émotions pour nous, la suite est de regarder ce que je peux faire afin de les vivre pleinement et sainement pour moi.

Une innovation cette année, il y aura une formation le mercredi soir de 18h30 à 20h30 sous le titre « Mes besoins, tes besoins, la limite à respecter? ». La discussion portera sur les échanges entre personnes, dans la famille, au travail ou autres. Souvent nous sommes incertains d'avoir bien été compris, et de même si nous avons bien saisi ce que l'on a entendu. Nous regarderons ensemble des trucs simples mais efficaces afin d'être bien présent lors des discussions.

Bonne fin d'été et j'ai hâte de vous retrouver en septembre.

Alain Faucher

Bonheur et attente

Notre bonheur est intimement lié à nos attentes. Il dépend de ce que nous attendons. Il est fonction de nos manières de vivre l'attente. Il est influencé par la réalisation - ou non- de nos désirs. Mais notre bonheur peut aussi surgir de l'inattendu.

Nous sommes toujours en attente car nous sommes conscients de l'avenir qui arrive et nous sommes remplis de désirs et d'espoirs (ce sont des signes d'humanité !) Hier, nous avons attendu aujourd'hui. Maintenant, nous attendons demain. Parfois, le poids d'hier et de demain nous font vivre plus intensément le présent. Mais même cette vie au présent a ses batailles ou ses renoncements qui témoignent de nos attentes.

Notre bonheur dépend de ce que nous attendons, événement ou autre. Une fête, par exemple, est bien différente de notre mort. La fête est, en général, un événement ponctuel, proche, heureux, désiré, collectif... Notre mort est une rupture brutale, certaine, d'heure inconnue, souvent non désirée, toujours personnelle... Un événement ponctuel nous donne plutôt de la joie ou du plaisir que du bonheur, même si joies et plaisirs contribuent au bonheur en s'associant dans la durée. Nos désirs et nos espoirs sont plus ou moins bons et porteurs de bonheur.

Face au même événement attendu, nous ne réagirons pas de la même manière que notre voisin. C'est que nous avons notre caractère (optimiste, exigeant, patient, accueillant...ou non), notre expérience, nos fragilités, nos capacités de résistance et de rebond...! Mais aussi notre intégration sociale qui permet de partager les joies et d'encaisser à plusieurs les souffrances de la vie.

Comment vivons-nous l'attente? Je suis frappé de voir que, d'après un sondage qui est réalisé régulièrement depuis 10 ans, il y a toujours eu une majorité de canadiens qui s'attendait à ce que la situation se dégrade dans l'avenir proche (même si la majorité est plus ou moins importante selon les circonstances). Quand nous attendons un avenir qui se dégrade, quand nous croyons « au bon vieux temps », nous vivons plus facilement dans le passé ou le présent. Pourtant, une vie équilibrée c'est de s'appuyer sur le passé pour habiter le présent et préparer l'avenir.

Nous pouvons vivre l'attente de façon angoissante face à l'incertitude (le pire arrivera-t-il?), ou nous préparer à accueillir l'inconnu, la rupture. Nous pouvons désespérer de l'avenir, ou rêver et espérer. Nous pouvons transformer l'attente en temps de révolte, ou en occasion de nous remettre en cause. Nous pouvons avoir le sentiment que tout va trop lentement ou trop vite, ou apprécier d'avoir le temps de vivre. Nous pouvons attendre sans y penser, ou faire mijoter nos désirs.

Notre bonheur est, pour partie, la réalisation de nos désirs. Un désir qui ne se réalise jamais conduit souvent à l'oubli, quelquefois à l'obsession, très rarement au bonheur. Mais la réalisation de nos désirs tue nos désirs et donc tue notre bonheur. Il faudrait donc, avec ce point de vue restrictif sur le bonheur, que nos désirs soient satisfaits en permanence et se renouvellent aussitôt ! Toutefois, notre bonheur n'est pas seulement une destination à atteindre mais aussi une façon de voyager. Il dépend de nous que, au lieu de passer notre vie à attendre d'être heureux, nous construisions notre vie, en faisant « contre mauvaise fortune bon cœur » quand cela est nécessaire.

Pour être heureux, il nous faut être exigeant sur ce que nous attendons (au cas où cela arriverait !), avoir un bon rythme de vie (être actif en sachant prendre le temps), et être d'autant plus patient que nous sommes exigeants.

Et vous, qu'attendez-vous pour être heureux?

Extrait de : JM Bonheur, www.bonheurlapourtout.com

Rions un peu...



Avant je savais bien écrire et, un jour, j'ai eu un téléphone intelligent:

« é depui il c produi kelk choz 2 bizar... »

Soyez simplement riche maintenant

La première étape pour faire l'expérience d'une immense fortune est...d'être fortuné!

Être ce à quoi on aspire

Être fortuné est un état intérieur qui n'a rien à voir avec le monde extérieur. C'est une décision que vous prenez maintenant. Vous n'avez besoin de rien en dehors de vous pour prendre cette décision. Alors n'essayez pas d'acquérir la richesse. Soyez riche! C'est comme pour le bonheur. Vous pouvez essayer de faire ce qui vous rend heureux ou encore décider d'être heureux, intérieurement, maintenant. C'est une décision fort simple. Soyez Richesse, maintenant, et le reste suivra.

La méthode de création la plus rapide consiste à Être immédiatement ce que vous souhaitez créer, peu importe sa nature. Ensuite, veillez à ne pas nier votre état par la pensée. En fait, n'y penser pas. Soyez, tout simplement. Déclarez, avec conviction et certitude : « Je suis... », puis n'y pensez plus. Soyez richesse, croyez-le, sans poser de questions. L'univers obéira.

Accueillir, sans résister

La nature fonctionne avec précision et aisance, sans effort ni résistance, avec une puissance d'organisation infinie et selon des voies impénétrables. Ne résistez pas à ce qui arrive en cours de route, car la plus belle occasion d'être tout ce que vous pouvez être se révèle souvent au moment le plus sombre. Vos pires moments sont souvent vos plus grands libérateurs, vos plus grands maîtres. Ne les combattez pas quand ils surviennent. Cherchez plutôt les leçons dont ils sont porteurs, l'affranchissement qu'ils vous apportent.

Affrontez toutes les difficultés, financières et autres, calmement et sans inquiétude. Avant même qu'elles ne se produisent, elles ont déjà été résolues; avant même que vous ne demandiez, cela vous est accordé. Accueillez, tout simplement.

La perte n'existe pas

Gain et perte sont les deux côtés d'une même médaille. Par la perte, vous acquérez de nouvelles choses et connaissez la douceur du gain. Sans elle, il n'y a pas de gain. Quand vous réaliserez ce que vous avez gagné en perdant, vous verrez qu'en réalité la perte était une bénédiction. Toute perte présente un gain : il vous suffit de l'accepter, de la sonder et d'être patient.

Échec et réussite sont aussi deux vibrations qui représentent les mêmes choses, mais à chaque extrémité du spectre de l'accomplissement; exactement comme le chaud et le froid se trouvent à chaque extrémité d'un thermomètre.

De l'intérieur, vers l'extérieur

Le secret consiste à apprendre à accepter tout ce que vous avez déjà, à aimer le moment présent, tout ce qu'il comporte, et à ne rien préférer à maintenant quand vous y êtes. En faisant cela, vous entrez dans un état de calme et vous adoptez le meilleur point de vue pour dévoiler les cadeaux du moment présent, vous permettant ainsi de progresser encore plus rapidement dans la direction que vous avez choisie. En réalité, vous avez déjà tout, vous n'en faites simplement pas encore l'expérience.

Voici une vérité étonnante. Votre être extérieur s'accroîtra à mesure que vous enrichirez votre être intérieur par vos prises de conscience et, pourtant, vous deviendrez de plus en plus indifférent aux richesses, car elles n'exerceront plus de pouvoir sur vous. Vous deviendrez une personne naturellement et instantanément riche et vous en jouirez librement, avec l'abandon insouciant d'un enfant.

Lecture suggérée : « De l'Argent et du Bonheur plein les poches », de David Cameron Gikandi

Source : Revue Vivre, novembre/décembre 2013

**Si tu es dépressif, tu vis dans le passé.
Si tu es anxieux, tu vis dans le futur.
Si tu es en paix, tu vis dans le présent**



Recettes

Pochettes de viande

1 livre de viande haché mélangé bœuf, porc et veau; 1 oignon haché. Faire revenir l'oignon et ajouter la viande. Assaisonner au goût et laisser cuire. Refroidir.

2 carottes en rondelles; 1 oignons en dés; 2 branches de céleri en dés; 4 patates en dés; 4 à 6 tasses de bouillon. Faire cuire les légumes dans le bouillon.

Pâte: 1 tasse de farine; 1 c. à thé de poudre à pâte; sel; 1 tasse de bouillon froid. Mélanger les ingrédients et abaisser la pâte; couper la pâte en carrés de 4 pouces. Y déposer 1 c. à table de viande et refermer la pâte en fixant les bords avec un peu d'eau. Déposer les pochettes de viande dans le bouillons avec les légumes et laisser mijoter environ 15 minutes.

Suggestion de Louise Jutras

Tarte aux pommes au chocolat

1/4 tasse de cassonade; 1/4 tasse de farine; 1/4 tasse de sucre; 1 c. à thé de poudre à pâte; 1 œuf battu; 1/4 tasse de beurre fondu; 1/4 tasse de pépites de chocolat; 2 à 3 pommes pelées et coupées en morceaux.

Dans un grand bol mélanger: cassonade, farine, sucre et poudre à pâte. Ajouter les autres ingrédients. Mélanger. Verser dans une assiette à tarte de 9 pouces bien beurrée. Cuire à 350F 20 à 25 minutes.

Suggestion de Sylvette Pilon

Divertissons-nous un peu...

1. Comment se nomment ces spécialistes de l'agriculture?

- A. Élevage des abeilles _____
 B. Exploitation des forêts _____
 C. Exploitation d'une érablière _____
 D. Culture de la vigne _____
 E. Élevage des volailles _____

a) Acériculture b) Apiculture c) Aviculture d) Sylviculture
 e) Viticulture

2. Reliez l'homonyme au sens qui convient.

- | | |
|--------------------------------|---------|
| A. Surface | a) Air |
| B. Époque | b) Aire |
| C. Mélodie | c) Ère |
| D. Malheureux | d) Erre |
| E. Vitesse acquise d'un navire | e) Hère |

3. Repérez les noms féminins.

- | | |
|------------|--------------|
| A. Oasis | D) Orbite |
| B. Aromate | E) Ascenseur |
| C. Amibe | |

4. Un quadrillion, c'est:

- A. Un million de millions
 B. Un millier de billions
 C. Un million de trillions

5. Reliez le nom à sa définition.

1- Averse 2- Bruine 3- Giboulée 4- Ondée 5- Orage

- A. Averse soudaine de pluie souvent mêlée de neige, de grêle
 B. Pluie assez forte, mais de courte durée
 C. Pluie abondante accompagnée d'éclairs et de tonnerre
 D. Pluie subite, violente et de faible durée
 E. Pluie fine et froide

6. Combien de temps dure une décade?

- A. 10 jours
 B. 10 ans

Réponses: 1. B-D-A-E-C 2. B-C-A-E-D 3. A-D 4. C 5. 3-4-5-1-2 6. A

Les 13 commandements de la vie

- Le plus grand handicap, c'est la peur.
- Le plus beau jour, c'est aujourd'hui.
- La chose la plus facile, c'est se tromper.
- La plus grande erreur, c'est d'abandonner.
- Le plus grand défaut, c'est l'égoïsme.
- La plus grande distraction, c'est le travail.
- La pire faillite, c'est le découragement.
- Les meilleurs professeurs, ce sont les enfants.
- Le plus grand besoin, c'est le bon sens.
- Le sentiment le plus bas, c'est la jalousie.
- Le plus beau présent, c'est le pardon.
- La plus grande connaissance, c'est celle de soi.
- La plus belle chose au monde, C'EST L'AMOUR.



Santé Mentale Québec – *Pierre-De Saurel*
105 rue Prince, local 106
Sorel-Tracy (Qc) J3P 4J9
Téléphone : 450-746-1497
Télécopie : 450-746-1073
Messagerie : smqpierredesaurel@bellnet.ca

SMQ – *Pierre-De Saurel* est voué à la prévention et à la promotion de la santé mentale. Sa mission est de viser à accroître le bien-être psychologique des individus et des collectivités. L'organisme est actif depuis 1965.

Objectifs

- Veiller et travailler à la protection de la santé mentale de la population. Promouvoir cet objectif par des conférences, des ateliers, des activités, etc.
- Favoriser la prise en charge de la personne ayant vécu ou vivant des difficultés d'ordre affectif et émotionnel.
- Travailler en partenariat avec toutes ressources contribuant à l'amélioration de la santé mentale de la population.
- Offrir un lieu d'appartenance où les membres peuvent venir échanger, s'outiller et s'entraider.

Peut devenir membre, toute personne qui souhaite renforcer et consolider ses compétences face à son mieux-être. Jeunes, familles, travailleurs, aîné-es, population en général.

Devenez membre de SMQ – *Pierre-De Saurel*

En devenant membre, vous recevrez le journal L'Envolée, vous aurez accès à tous nos services réguliers et notre bibliothèque.

Prénom: _____ Nom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Courriel: _____

Téléphone: _____

Date de naissance: _____

Membre régulier (individuel) 10\$ Membre associé (corporatif) 50\$

Je désire simplement faire un don à votre organisme \$ _____

Retournez avec votre chèque ou mandat à:

SMQ – *Pierre-De Saurel* 105 Prince, local 106,
Sorel-Tracy (QC) J3P 4J9